令和８年６月　給食献立予定表

©いしいひさいち

玉野市立学校給食センター

日付	献立名	食育の視点 献立のテーマ	主な材料 血やにくになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 小学校	中学校
1（月）	ごはん　牛乳　肉団子の甘辛和え きゅうりの即席漬け　けんちん汁	食事の重要性 食育月間	牛乳　鶏つくね かつおぶし　豚肉 豆腐	にんじん　きゅうり もやし　だいこん ねぎ　ごぼう	米　油 砂糖　でんぷん こんにゃく　さといも	609 23.1	724 26.7
2（火）	パン　牛乳　ポークビーンズ フライドポテト　コーンサラダ	食事の重要性 朝ごはんを食べよう	牛乳　豚肉 大豆	トマト　にんじん たまねぎ　キャベツ グリンピース　とうもろこし	パン　じゃがいも 砂糖　フライドポテト 油　ドレッシング	682 25.1	825 29.9
3（水）	●○●たまのチャレンジ献立（荘内中）●○● ごはん　牛乳　照り焼きチキン ひじきの煮物　みそ汁　冷凍黄桃	食品を選択する能力 みんなが好きなメニュー （荘内中学校）	牛乳　鶏肉 平天　大豆 ひじき　油揚げ 豆腐　みそ	にんにく　にんじん さやいんげん　たまねぎ ねぎ　黄桃	米　砂糖 でんぷん　じゃがいも	679 26.8	801 31.1
4（木）	●○●歯と口の健康週間献立●○● 担々めん　牛乳 パリパリ小魚　ツナと茎わかめの中華和え	心身の健康 歯と口の健康週間	牛乳　豚肉 鶏肉　みそ かえり　ツナ 茎わかめ	しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ チンゲンサイ　たけのこ キャベツ　きゅうり	中華めん　砂糖 ごま　油 でんぷん	602 32.2	718 38.1
5（金）	ごはん　牛乳　鯖の塩焼き しそひじき和え　五目汁	食品選択する能力 鯖	牛乳　鯖 しそひじき　鶏肉 油揚げ　みそ	にんじん　キャベツ もやし　たまねぎ ねぎ	米　じゃがいも	672 26.5	801 30.8
8（月）	ごはん　牛乳　豚肉のしょうが炒め 白玉麩のすまし汁　納豆	食品選択する能力 主食	牛乳　豚肉 わかめ　納豆	しょうが　たまねぎ にんじん　ねぎ えのきたけ	米　砂糖 ふ	606 27.6	711 31.2
9（火）	パン　牛乳　ミンチカツ 柑橘サラダ　ミネストローネ	感謝の心 食事をおいしくする言葉	牛乳　ミンチカツ ベーコン　ひよこ豆	にんじん　キャベツ ブロッコリー　にんにく トマト　たまねぎ マッシュルーム	パン　油 ドレッシング　マカロニ 砂糖	682 25.2	825 30.0
10（水）	親子丼　牛乳 根菜入り平つくね　切り干し大根の煮物	食品を選択する能力 切り干し大根	牛乳　鶏肉 たまご　高野豆腐 根菜入りつくね　平天	にんじん　たまねぎ ねぎ　干ししいたけ 切り干し大根　さやいんげん	米　じゃがいも こんにゃく　砂糖	685 28.6	819 33.5
11（木）	ソフトめん豆乳クリームソース　牛乳 イタリアンサラダ　一口グレープゼリー	食品を選択する能力 豆乳	牛乳　鶏肉 豆乳	にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース キャベツ　赤ピーマン とうもろこし	ソフトめん　でんぷん ドレッシング　ゼリー	649 26.9	785 31.8
12（金）	●○●入梅献立●○● ごはん　牛乳　鰯の梅煮 じゃがいも金平　鶏ごぼうのみそ汁	食文化 入梅	牛乳　鰯の梅煮 平天　鶏肉 油揚げ　みそ	にんじん　さやいんげん たまねぎ　ねぎ ごぼう	米　じゃがいも こんにゃく　ごま 砂糖　油	628 25.4	752 29.8
地場産物を知る週間 15（月）	●○●おさかなパクパクデー●○● ごはん　牛乳　鶏肉の塩麹焼き レモン酢和え　ヒラ団子入りみそ汁　黒豆	食品を選択する能力 ヒラ	牛乳　鶏肉 黒豆　豆腐 油揚げ　みそ ヒラ団子	にんじん　キャベツ きゅうり　レモン たまねぎ　ねぎ えのきたけ	米　砂糖	655 29.8	773 34.2
16（火）	パン（白桃ジャム）　牛乳 ハンバーグの桃太郎ケチャップソースかけ あじさいサラダ　もち麦入り野菜スープ	食品を選択する能力 白桃ジャム 桃太郎トマト	牛乳　ハンバーグ ウインナー	トマト　キャベツ きゅうり　レッドキャベツ にんじん　たまねぎ マッシュルーム	パン　ジャム 砂糖　ドレッシング もち麦	602 25.1	723 29.9
17（水）	マッシュルーム入りハヤシライス　牛乳 海藻サラダ　りんごゼリー	食品を選択する能力 マッシュルーム 牛乳	牛乳　牛肉 ツナ　わかめ	にんにく　トマト にんじん　たまねぎ マッシュルーム　グリンピース キャベツ	米　砂糖 ゼリー	632 22.9	742 26.5
18（木）	キムチラーメン　牛乳　れんこん入りぎょうざ じゃがいもとピーマンの中華炒め	食品を選択する能力 連島れんこん	牛乳　豚肉 かまぼこ　みそ れんこん入りぎょうざ	にんにく　しょうが にんじん　たまねぎ キャベツ　にら 白菜キムチ　ピーマン	中華めん　じゃがいも 油	637 29.8	748 34.8
19（金）	ごはん（のり佃煮）　牛乳 まかりの南蛮だれ和え　こうこ和え　豚汁	食品を選択する能力 まかり	牛乳　まかり 豚肉　油揚げ みそ　のり佃煮	ごぼう　たまねぎ にんじん　キャベツ もやし　たくあん ねぎ	米　油 砂糖　こんにゃく	612 23.8	725 27.5
22（月）	●○●沖縄慰霊献立●○● ごはん　牛乳　豚肉の赤じそ揚げ にんじんしりしり　もずく汁　冷凍パイン	食文化 沖縄慰霊の日	牛乳　豚肉 ツナ　かつおぶし 焼き豚　豆腐 もずく	赤じそ　にんじん キャベツ　たまねぎ チンゲンサイ　えのきたけ パイン	米　でんぷん 油	719 30.4	852 35.5
23（火）	ツナサンド（パン　ツナサンドの具）　牛乳 ボロニアソーセージ　コーンスープ	心身の健康 手洗い	牛乳　ツナ 鶏肉 ボロニアソーセージ	にんじん　きゅうり たまねぎ　とうもろこし	パン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	654 32.7	792 39.1
24（水）	ごはん　牛乳　炒り豆腐 飛魚の竜田揚げ　なます	食品を選択する能力 飛魚	牛乳　鶏肉 豆腐　高野豆腐 飛魚の竜田揚げ	にんじん　たまねぎ ねぎ　しょうが 干ししいたけ　だいこん	米　じゃがいも 砂糖　油 ごま	648 28.6	810 37.2
25（木）	牛肉ごぼううどん　牛乳 おにまん　チンゲンサイとささみの和え物	社会性 はしを正しく使おう	牛乳　牛肉 ささみフレーク	しょうが　にんじん たまねぎ　白ねぎ ごぼう　チンゲンサイ とうもろこし	うどん　おにまん 砂糖　油	639 26.3	789 31.0
26（金）	チキンライス　牛乳　鮭のマスタード焼き ほうれん草のバターソテー　コンソメスープ	心身の健康 ビタミン	牛乳　鮭 ベーコン　鶏肉	にんじん　エリンギ ほうれんそう　とうもろこし たまねぎ　しめじ 赤ピーマン	米　じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	625 27.9	747 32.6
29（月）	●○●夏越し献立●○○ 夏越しごはん（もち麦ごはん　かき揚げ　ぽん酢） 牛乳　ごぼうのごまマヨ和え　かみなり汁	食文化 夏越しごはん	牛乳　鶏肉 豆腐	にんじん　ごぼう とうもろこし　えだまめ だいこん　ねぎ	米　もち麦 かき揚げ　油 ごま　こんにゃく ノンエッグマヨネーズ 砂糖	638 20.3	797 23.6
30（火）	胚芽パン　牛乳　鶏肉の香草焼き ビーンズサラダ　☆マカロニスープ	食品を選択する能力 胚芽パン	牛乳　鶏肉 ガルバンゾー　ウインナー マローファットピース レッドキドニー	にんにく　レモン にんじん　キャベツ たまねぎ　マッシュルーム とうもろこし	胚芽パン　油 砂糖　マカロニ	622 29.8	757 35.8

※この献立は予定のため、変更することがあります。